

2016年06月



# 献立表



吉祥院保育園

| 日<br>／<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                  |                                       |   |                          | 行事<br>3時おやつ              | 栄養価   |
|-------------|---|--------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|---|
|             |   | 熟と力になるもの                       | 血や肉や骨になるもの                            | 体の調子を整えるもの  | 調味料                      |                          |   |
| 01<br>（水）   | ごはん<br>（手羽元のさっぱり煮<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁(豆腐、大根) | 米、小麦粉、三温糖、油                    | 牛乳、木綿豆腐、鶏手羽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節    | キャベツ、にんじん、だいこん、こんぶ(だし用)                             | 酢、しょうゆ                   | 人参ケーキ<br>牛乳              | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 18.2 g<br>カルシウム 221 mg |
| 02<br>（木）   | ごはん<br>（野菜の胡麻味噌煮<br>澄まし汁(そうめん、しめじ、青葱)         | 米、小麦粉、干しそうめん、油、三温糖             | 牛乳、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、すりごま | かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)    | ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 | 簡単手作りピザ<br>牛乳            | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 254 mg |
| 03<br>（金）   | ごはん<br>（クリームシチュー<br>野菜サラダ                     | じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、ごま油          | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン           | キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ                             | 酢、コンソメ、しょうゆ              | ヨーグルト<br>リッツ2枚<br>牛乳     | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 17.8 g<br>カルシウム 291 mg |
| 04<br>（土）   | 具だくさんうどん<br>（薩摩芋の炒め煮                          | ゆでうどん、さつまいも、三温糖、ごま油、油          | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節                     | はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、葉ねぎ                         | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ          | 黒糖ロールパン<br>牛乳            | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 11.0 g<br>カルシウム 184 mg |
| 06<br>（月）   | ごはん<br>（鮭の照り焼き<br>ひじきの炒め煮<br>味噌汁(豆腐、白菜)       | 米、食パン、油、砂糖                     | 牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ             | にんじん、はくさい、だいこん、いちごジャム・低糖度、ひじき、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)  | しょうゆ、本みりん、酒              | ジャムサンド<br>牛乳             | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 12.4 g<br>カルシウム 244 mg |
| 07<br>（火）   | ごはん<br>（野菜の煮物<br>味噌汁(そうめん、法蓮草)                | 米、さつまいも、干しそうめん、三温糖、油           | 牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン               | ぶどう天然果汁、だいこん、にんじん、れんこん、ほうれんそう、いんげん、こんぶ(だし用)、かんてん(ゼ) | しょうゆ                     | ぶどうゼリー<br>牛乳             | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 8.9 g<br>カルシウム 164 mg  |
| 08<br>（水）   | お弁当保育   | じゃがいも、上新粉、三温糖、油                | 牛乳                                    |   |                          | ポテトドーナツ<br>牛乳            | エネルギー 244 kcal<br>たんぱく質 5.5 g<br>脂質 7.7 g<br>カルシウム 113 mg   |
| 09<br>（木）   | ごはん<br>（豆腐の野菜あんかけ<br>薩摩芋の土佐煮<br>味噌汁(わかめ、大根)   | 米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油              | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節          | バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)               | しょうゆ                     | バナナ1本<br>胡麻スティック1本<br>牛乳 | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 11.7 g<br>カルシウム 234 mg |
| 10<br>（金）   | ごはん<br>（ツナじゃが<br>味噌汁(キャベツ、えのき)                | じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油              | 牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉               | たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)           | しょうゆ                     | きな粉蒸しパン<br>牛乳            | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 10.4 g<br>カルシウム 207 mg |
| 11<br>（土）   | 肉うどん<br>（野菜の煮物                                | ゆでうどん、コッペパン、三温糖                | 牛乳、豚肉(もも)、かつお節                        | かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)                      | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ          | スナックスティックパン<br>牛乳        | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 8.2 g<br>カルシウム 181 mg  |
| 13<br>（月）   | ごはん<br>（高野豆腐の中華風煮<br>味噌汁(わかめ、白菜)              | 米、食パン、マーガリン、片栗粉、グラニュー糖、三温糖、ごま油 | 牛乳、凍り豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)               | はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)            | しょうゆ                     | ラスク<br>牛乳                | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 15.1 g<br>カルシウム 231 mg |
| 14<br>（火）   | ごはん<br>（煮魚(鯖)<br>大根のそぼろ煮<br>味噌汁(麩、玉葱)         | さつまいも、米、三温糖、焼ふ、片栗粉、油           | 牛乳、さば、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)               | だいこん、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)                             | しょうゆ、本みりん、酒              | スイートポテト<br>牛乳            | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂質 11.5 g<br>カルシウム 191 mg |
| 15<br>（水）   | ごはん<br>（手羽元のさっぱり煮<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁(豆腐、大根) | 米、小麦粉、三温糖、油                    | 牛乳、木綿豆腐、鶏手羽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節    | キャベツ、にんじん、だいこん、こんぶ(だし用)                             | 酢、しょうゆ                   | 人参ケーキ<br>牛乳              | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 18.2 g<br>カルシウム 221 mg |
| 16<br>（木）   | ごはん<br>（野菜の胡麻味噌煮<br>澄まし汁(そうめん、しめじ、青葱)         | 米、小麦粉、干しそうめん、油、三温糖             | 牛乳、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、すりごま | かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)    | ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 | 簡単手作りピザ<br>牛乳            | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 254 mg |
| 17<br>（金）   | ごはん<br>（クリームシチュー<br>野菜サラダ                     | じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、ごま油          | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン           | キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ                             | 酢、コンソメ、しょうゆ              | ヨーグルト<br>リッツ2枚<br>牛乳     | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 17.8 g<br>カルシウム 291 mg |

|           |  |                                |                                       |   |                 |                          |  |
|-----------|--|--------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------|--------------------------|--|
| 18<br>(土) | 具だくさんうどん<br>薩摩芋の炒め煮                        | ゆでうどん、さつまいも、三温糖、ごま油、油          | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節                     | はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、葉ねぎ                         | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ | 黒糖ロールパン<br>牛乳            | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 11.0 g<br>カルシウム 184 mg |
| 20<br>(月) | ごはん<br>鮭の照り焼き<br>ひじきの炒め煮<br>味噌汁(豆腐、白菜)     | 米、食パン、油、砂糖                     | 牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ             | にんじん、はくさい、だいこん、いちごジャム・低糖度、ひじき、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)  | しょうゆ、本みりん、酒     | ジャムサンド<br>牛乳             | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 244 mg |
| 21<br>(火) | ごはん<br>野菜の煮物<br>味噌汁(そうめん、法蓮草)              | 米、さつまいも、干しそうめん、三温糖、油           | 牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン               | ぶどう天然果汁、だいこん、にんじん、れんこん、ほうれんそう、いんげん、こんぶ(だし用)、かんてん(ゼ) | しょうゆ            | ぶどうゼリー<br>牛乳             | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂 質 8.9 g<br>カルシウム 164 mg  |
| 22<br>(水) | ごはん<br>松風焼き<br>白菜の海苔和え                     | 米、ライ麦パン、パン粉、三温糖                | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま     | はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほしのり                              | しょうゆ            | お誕生日会<br>玄米パン<br>牛乳      | エネルギー 470 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 11.3 g<br>カルシウム 168 mg |
| 23<br>(木) | ごはん<br>豆腐の野菜あんかけ<br>薩摩芋の土佐煮<br>味噌汁(わかめ、大根) | 米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油              | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節          | バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)               | しょうゆ            | バナナ1本<br>胡麻スティック1本<br>牛乳 | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 11.7 g<br>カルシウム 234 mg |
| 24<br>(金) | ごはん<br>ツナじゃが<br>味噌汁(キャベツ、えのき)              | じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油              | 牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉               | たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)           | しょうゆ            | きな粉蒸しパン<br>牛乳            | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 10.4 g<br>カルシウム 207 mg |
| 25<br>(土) | 肉うどん<br>野菜の煮物                              | ゆでうどん、コッペパン、三温糖                | 牛乳、豚肉(もも)、かつお節                        | かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)                      | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ | スナックスティックパン<br>牛乳        | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 8.2 g<br>カルシウム 181 mg  |
| 27<br>(月) | ごはん<br>高野豆腐の中華風煮<br>味噌汁(わかめ、白菜)            | 米、食パン、マーガリン、片栗粉、グラニュー糖、三温糖、ごま油 | 牛乳、凍り豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)               | はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)            | しょうゆ            | ラスク<br>牛乳                | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 15.1 g<br>カルシウム 231 mg |
| 28<br>(火) | ごはん<br>煮魚(鯖)<br>大根のそぼろ煮<br>味噌汁(麩、玉葱)       | さつまいも、米、三温糖、焼ふ、片栗粉、油           | 牛乳、さば、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)               | だいこん、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)                             | しょうゆ、本みりん、酒     | スイートポテト<br>牛乳            | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 11.5 g<br>カルシウム 191 mg |
| 29<br>(水) | ごはん<br>手羽元のおかか和え<br>味噌汁(豆腐、大根)             | 米、小麦粉、三温糖、油                    | 牛乳、木綿豆腐、鶏手羽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節    | キャベツ、にんじん、だいこん、こんぶ(だし用)                             | 酢、しょうゆ          | 人参ケーキ<br>牛乳              | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 221 mg |
| 30<br>(木) | ごはん<br>野菜の胡麻味噌煮<br>澄まし汁(そうめん、しめじ、青葱)       | 米、干しそうめん、小麦粉、三温糖、片栗粉、白玉粉、油     | 牛乳、豚肉(もも)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、すりごま | かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)    | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ | 水無月<br>牛乳                | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 8.8 g<br>カルシウム 165 mg  |

## ★献立紹介★

### 簡単手作りピザ

※材料 (直径24cm、1枚分)

- ・薄力粉 140g (強力粉でもOK)
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・塩 少々
- ・牛乳 80cc
- ・サラダ油 20cc
- ・ケチャップ 適量
- ・とろけるチーズ 適量
- ・お好きなピザの具

### ※作り方

- ①薄力粉・ベーキングパウダー・塩をボールに入れ軽く混ぜ合わせる。
- ②①に牛乳を加え、ヘラで混ぜる。ある程度混ざったら油を加え、今度はまとまるまで手でこねていく。
- ③鉄板の上にクッキングシートを敷き、直径24センチを目安に生地をめん棒で広げていく。(手でも簡単に広げられるので手でも大丈夫です。)
- ④生地の上にケチャップをぬり、好きな具材とチーズをのせて220℃のオーブンで10分～焼いて完成。

